

¡Mantenga saludables a nuestros estudiantes y salones de clase!

Estimados padres o tutores:

Su adolescente crece con rapidez, y muy pronto será un joven adulto. Puede ayudar a prepararlo para los cambios que se acercan, llevándolo a un chequeo médico.

En el chequeo médico de adolescente, usted y su hijo pueden hablar con el médico acerca de las maneras importantes para mantenerse saludable, como comer bien y estar activo.

El médico también recomendará vacunas para proteger a su hijo contra algunas enfermedades serias que se pueden contagiar con rapidez por las escuelas. Algunas vacunas ayudan a fortalecer las vacunas que se le dieron a su hijo de bebé, y otras son nuevas para los adolescentes. Si su hijo está protegido, su escuela también estará protegida.

¡Mantenga saludables a su hijo, a su familia y a su escuela!

Llame al médico de su hijo, y haga la cita para su adolescente hoy mismo. No olvide llevar la tarjeta amarilla de vacunación de su hijo.



Ayude a que su adolescente se relaje mientras lo vacunan

Animelo para que:

- Lleve su música favorita
- Se acuerde de respirar, de manera lenta y profunda
- Fije sus ojos en usted o en otra persona de apoyo
- Cierre los ojos y piense en una actividad o lugar favorito
- Se concentre en algo de la habitación, como un póster
- Le hable de una actividad divertida en la que va a participar muy pronto